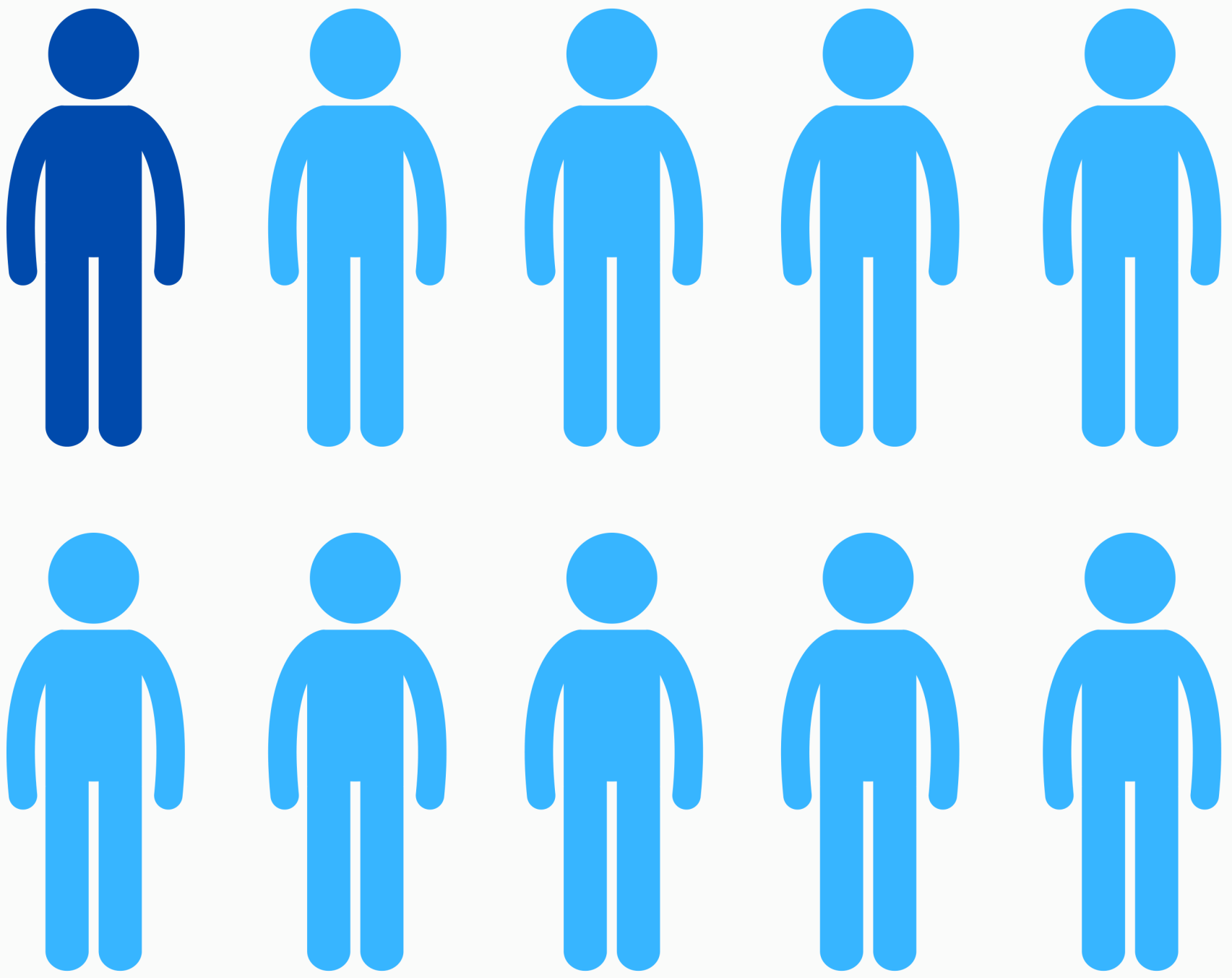


فۆببای دهرزی



1 له 10 كه سس

مروقه كان ترسیان له دهرزی ههیه



فۆبىيى دەرزى چىيە؟

فۆبىيى دەرزى ترسىكى زۆر باو لە رېكارە پزىشكىيەكان بە دەرزى يان دەرزى.

نزىكەى يەك لە ۱۰ كەس ئەم ترسە يان هەيە

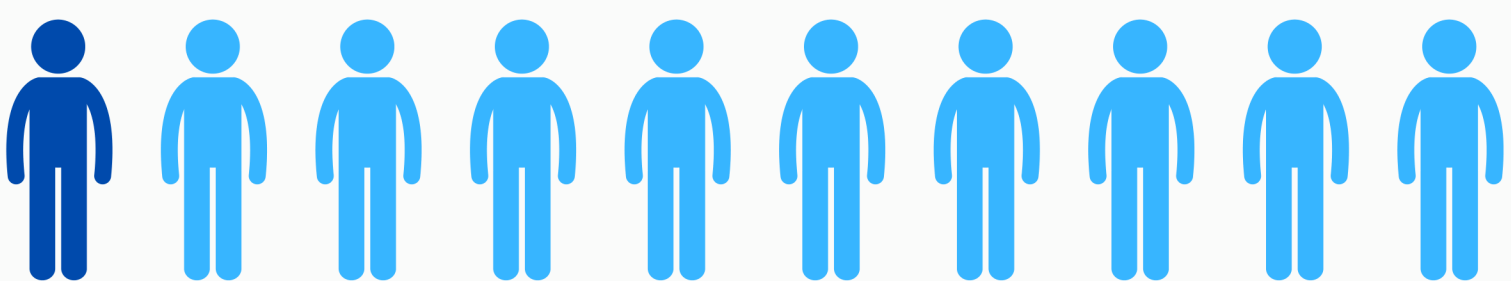
ئەو شتىك نىيە كە شەرمەزار بىرئىت - زۆر كەس ئەم ترسە لە ئەزموونە خراپەكانى دەرزىيەو بە دەست دەھيىن، زۆر جار لە مندا ليدا.

نیشانەكانى فۆبىيى دەرزى دەتوانن برىتى بن لە:

- ھەستىكردن بە بېھۆشبوون يان بېھۆشبوون كاتىك رۆوبە رۆوى دەرزى دەبىتەو.
- ھەستىكردن بە ترس و دلەراو كىيەكى زۆر، لە گەل دللىكى خىرا و سنگى توند و تىكچوونى گەدە.

ھەندىك كەس خۆيان لە وەرگرتنى چاودىرى پزىشكى بەدوور دەگرن، چونكە زۆر لە دەرزى دەترسن.

بەلام رىگا ھەيە بۇ زالبوون بەسەر ئەم فۆبىيە و دەستكارىكردنى گونجاو كە دەتوانىن لە گەلت كارىكەين بۇ ئەو ھى بىخەينە شوئىنى خۆى بۇ پىشتىگىرىكردنى ئەزموونە كەت.



له گه ل تیمی چاودیږی ته ندروستی خوټ قسه بکه

ترسه کانت به پزیشک، په رستار، پان پسیږی
چاودیږی ته ندروستی بللی.

به پیدانی نیگه رانییه کان یان ترسه کانت به تیمی
چاودیږی ته ندروستی، ده توانن پشتگیریت بکه ن،
وه لامي پرسیاره کانت بده نه وه، و ریځاګانی
پووبه پووبوونه وه پیشنیار بکه ن له کاتی ریځاره که دا،
وه ک سه رقالمکردنت.

پیشتر چی یارمه تیت داوه؟

بیر له وه بکه ره وه که چی یارمه تیت داوه له رابردوودا
پووبه پووی دهرزی بیته وه، و ستافه که ناګادار
بکه ره وه، بو ته وهی بتوانن شتی هاوشیوه
تاقیکه نه وه.

بو زانینی چهند بیروکه و ناموژگارییه ک که چو ن
ته زموونه که ت ته ریڼیتر بکه یت، سه یری ته کنیکه که ی

Comfort Find ways to get comfortable. 	Ask Ask questions to be prepared. 	Relax Keep yourself calm and BREATHE. 	Distract Shift your attention to something else. 
--	--	---	---

ئە و شتانهی که ده توانیت بیکه پیت



ئاسو و ده پی

شتیکی ئارام له بهر بکه، که قۆله کان به ئاسانی
بکیشرینه سهره وه یان دابکه نریت.

پرسیار کردن

پرسیار بکه سه بارهت به وهی که له کاتی
چاوپیکه و تنه که دا چی رو و ده دات.

حه ساننه وه

هه ناسهی قوول هه لمزه و به کارهینانی
ته کنیکه کانی ئیسراحت که له لاپه ره ی داها تو و دا
باسکراون.

سه رقان کردن

گوئی له مؤسیقا بگره، سهیری بهرنامهی دلخوازت
بکه، یارییه دلخوازه کهت بکه، یارییه کی
چه قۆکیش به کار بهینه، چاوی لی دوور بکه وه یان
له گهل پسپۆری چاودییری ته ندروستی قسه بکه.

ئە و شتانەى كە دەتوانىت بىكەىت

فېرېوونى تەكنىكەكانى ئىسراحتەت:

گرزى كارپېكراو:

رېگرى دەكات لە بېھۆشبوون بە بەرزکردنەوہى پەستانى خوین.

ئەمەش چۆنىەتى:

1. بە ئاسوودەىى دابنىشە و ماسولكەكانى قوّل و بەشى سەرەوہى جەستە و قاچەكانت بوّ ماوہى ۱۰-۱۵ چركە گرز بکە تا دەموچاوت ھەست بە گەرمى دەكات

2. ئارام بگرە و پېنج جار دووبارەى بکەرەوہ، وردە وردە لېبور دەبىەكەت زیاد بکە.

ھەناسەدان بوّ ئىسراحتەت:

يارمەتى بەرپۆوہ بردنى ترس و دلەپراوكتى دەدات بەبى لەھۆشچوون.

ئەمەش چۆنىەتى:

1. بە ئاسوودەىى دابنىشە و ھەناسەبەكى ھېواش و قوولّ لە رېگەى لووتتەوہ و لە رېگەى دەمتەوہ دەربەيئە.

2. بوّ ماوہى پېنج ھەناسە تەركيز لەسەر ھەناسەدانى سەك بکە.

ئە و شتانەى كە دەتوانىت بىكەىت

بىنەرى قىدىۋى فۆبىيى دەرزى بن:

گرتنە بەرى ھەنگاۋى بچووك: ۱.

بىھەستىيىرى واتە وردە وردە خووگرتن بە و شتانەى كە دەتترسىن.

يارمەتت دەدات بە تىپەربوونى كات كەمتر ھەست بە ترس بكەىت.

بەككە لە رىگاكانى ئەم كارە سەىركردنى فىلمەكەمانە لە مالەو، لەوئى ھەست بە ئارامىي و كوئترۆلكردن بكەىت.

ئەمەش يارمەتت دەدات بە ھىۋاشى لەگەل بىرۆكەى دەرزى راھاتت.

دەتوانىت بە خىرايى خوئ سەىرى فىلمەكە بكەىت، ئەمەش وا دەكات رووبەروو بوونەو لەگەلدا ئاسانتر بىت.



ئە و شتانەى كە دەتوانىت بىكەىت

پووبەپووبوونەوہى ترسەكانت ھەنگا و بە ھەنگا و:

"پلىكانەى ترس" دروست بکە كە دوڭخەكانى پەيوەست بە دەرزى
لە ئاسانترىنەوہ بۇ سەخترىن لىست بکات.

لە ئەرکە سادەكانى وەك بىرکردنەوہ لە دەرزى دەست پى بکە و
بەرە و سەرەوہ كار بکە.

تەكنىكەكانى ئىسراحت بەكاربەينە و لە ھەر بارودوڭخىكا
بمىنەرەوہ تا دلەپاوكى كەم دەبىتەوہ، پاشان پلىكانەكە بەرە و
سەرەوہ بچو.

لەپىرت بىت زالبوون بەسەر فۇبىيەى دەرزىدا كاتىكى دەوئىت،
بەلام ھەر ھەنگاوىك بۇ پىشەوہ فشارى دەروونى كەمدەكاتەوہ.

دەتوانن لىرەوہ سەيرى فىلمى فۇبىيەى دەرزىمان بکەن:

فىلمەكە رىنماىت دەكات لە قۇناغەكاندا، رىگەت پىدەدات بە
خىرايى خوت سەيرى بکەىت.

لەپىرت بىت تۇتەنبا نىت:

• زور كەس تووشى فۇبىيەى دەرزى دەبن، و پشتگىرى
بەردەستە.

• قسە بکە و بە ھىواشى وەرىبگرە بۇ ئەوہى وردە وردە
ترسەكانت چارەسەر بکەىت.

کریمی ئیلا

ئامرازیک بو زالبوون به سهر فویای دهرزی

کریمی ئیلا چییه؟

کریمی EMLA دهرمانیکی تایبه ته که پیست بیهوش دهکات پیش ریکارهکانی دهرزی. بو گهرهکان و مندالانی سهروو سی مانگ سهلامه ته.

چون کاردهکات؟

- کریمی EMLA مادهی بیهوشکهری ههیه بو که مکردنه وهی ئازار له کاتی ریکارهکاندا.
- به لایه نی که مه وه ۶۰ خولهک پیش نه وه دهریت، شوینه که بیهوش دهکات، به مهش دهرزییه که ئازاری که متر ده بیته وه.

کی ده توانیت به کاری بهینیت؟

- بو گهرهکان و مندالانی سهروو سی مانگ گونجاوه.
- یارمه تیده ره بو پشکنینی خوین و کوتان و ریکارهکانی تری دهرزی، به تایبهت نه گهر ترست له دهرزی هه بیته.

زالبوون به سهر فویای دهرزیدا کات و مه شقی دهویت، به لام ده توانیت بیکهیت. شانازی به ههنگاونان به ره و باشرکردنی چاودیتری ته ندروستی

ئېمە بەھا بە فېدباكه كانتان دەدەين لەسەر كواليتى چاودىرىكردنتان

ئەم نامىلكەپە لەلايەن نەخۆشخانەى فېركارى زانكوى
ويرال لە رېگەى ستراتىژى ئەزموونى نەخۆشەوہ
دروستكراوہ.



ھەر پرسىارىك يان پېشنىارىكتان ھەپە پەيوەندىمان
پېوہ بکەن:

<https://www.wuth.nhs.uk> دەربارەى-ئېمە/

ستراتىژى-ئەزموونى-نەخۆش /پەيوەندىمان پېوہ بکەن/

فۆلۆوى @PatientWUTH بکەن لە سۆشپالەکانمان بۆ
وہرگرتنى نوپكارى پروژەکانى زياتر.

Follow us for updates



@PatientWuth